



## **Stockholms Borgerskap lagar och serverar koshermat till äldre**

Helena Blomberg

Kostchef

[2004-12-09]

## **Stockholms Borgerskap lagar och serverar koshermat till äldre**

Det är en stor och spännande utmaning för Stockholms Borgerskaps äldreboende att kunna erbjuda koshermat till äldre boende, som efterfrågar det. Det hela började med en förfrågan från några äldre och deras familjer. Val av boende var helt beroende av att de äldres önskan att få leva enligt judisk mattradition kunde tillgodoses. Utan att helt vara medveten om vad det innebar, beslutade sig Borgerskapets kök och matsalar för att anta utmaningen.

Omorganisation i storköket krävde stor kreativitet men eftersom det fanns ett omfattande engagemang växte en enkel och fiffig lösning fram. Den innebar att dela in redskap och porslin i olika färger. Rött för köttig föda och blått för mjölkiga födoämnen. Personalen fick lära sig att tänka i rött och blått. Kökspersonalen har också ändrat tillagnings- och diskrutiner. Diskningen sker i olika diskbaljor, röda och blå. En särskild diskmaskin införskaffades för porslinet.

För att lyckas med införandet av koshermat krävdes personalens engagemang och olika utbildningsinsatser genomfördes. Personalen besökte Judiska sjukhemmet, företrädare från Judiska församlingen höll en utbildning om koshermat och regler för kök och vård personal, litteratur och kokböcker införskaffades (bl.a. Judisk mat - I svenskt kök, Internationell judisk kokbok).  
Nedan ges en kort presentation av judendomens grunder.

### **Livssyn och judendomens grunder**

Inom judendomen tror man på *en* Gud, dvs. man är monoteistisk och dyrkar alltså inga helgon eller änglar. Jesus ses som en lärd man, en rabbin, men inte som Guds son. Gud ses som fullkomlig i alla avseenden och vi människor kan aldrig helt förstå vem Gud är eller vad Hans syften är med oss. Vi kan dock närma oss Honom genom att leva enligt Hans lagar och bud. I judendomen får våra handlingar större vikt än våra tankar. Det räcker inte att bara tänka goda tankar om dessa inte omsätts i handlingar (= *mitzvot*). En religiös jude ser det som sin plikt att följa de 613 mitzvot (budorden) som finns i Toran ("Gamla Testamentet"). Dessa mitzvot berör alla livets områden och det dagliga livet styrs till hög grad av olika ritualer som hänger samman med dessa regler (t.ex. välsignelser man säger före och efter måltider).

De flesta judar i Sverige är inte religiösa i ortodox mening. Det är få som håller på alla regler på samma sätt, och det varierar enormt från individ till individ hur mycket det vardagliga livet präglas av judiska religiösa ritualer. Inom judendomen är det emellertid nästan omöjligt att dra en gräns mellan kultur och religion, som jude tillhör man ett trossamfund och ett folk.

Kosherhållningen har också en viktig social aspekt eftersom den för in judendomen i hemmet och inte minst i köket och som oftast utgör hemmets mittpunkt.

### **Koshermat**

Koshermat är sådan mat som judar får äta enligt judisk lag. Grunden i ett kosherhushåll är att inte blanda kött och mjölk. Man inte bara låter bli att blanda kött eller köttprodukter med mjölk eller mjölkprodukter, man håller sig också med skilda kärl och redskap. Köttiga respektive mjölkiga stekpannor, kastruller, diskbaljor, diskborstar, serviser m.m. hålls isär. De förvaras avskilt från varandra och används endast för avsett ändamål. En person, som håller kosher, låter också en viss tid förflyta innan hon efter en köttig måltid (t.ex. oxstek) äter en mjölkig produkt (t.ex. ostkaka) och vice versa. Tidsrymdens längd kan variera mellan 1 till 6 timmar.

Det finns även här olika traditioner, i regel väntar man längre efter en köttig måltid innan man byter matkategori. Rätttrogna judar serverar inte smör till en måltid som innehåller kött. Det är därför viktigt att informera personalen om att det är otillåtet för rättrogne judar att ha grädde i kaffet efter en sådan måltid. Det finns också stora variationer i hur ”kosher” man är. Det finns judar som över huvud taget inte håller kosher och judar som iakttar en del regler, men inte alla.

Kosherreglerna gäller inte bara råvarorna, utan också hur dessa tillagas och serveras. För att kött ska vara kosher måste det även slaktas enligt judisk ritual. Enligt judisk tradition skall slaktaren vara specialutbildad och bevisligen kunna kosherhållning (*kashrut*). En utbildad och godkänd slaktare kallas *shochet* och har från rabbin tagit emot intyg på sin färdighet. Svensk lagstiftning tillåter inte kosherslakt. Kosherkött, som säljs i Sverige, är importerat och går inte att hitta i vanliga mataffärer.

## Grundregler för råvaror

- Endast djur som idisslar och har klövar är kosher.
- Endast fiskar som har fenor och fjäll är tillåtna.
- Höns, kalkoner, gäss, ankor och duvor räknas till kosherfåglar.
- Amfibier, reptiler och insekter är ej tillåtna.
- Produkter som kommer från icke-kosherdjur är inte heller kosher. Undantag – bihonung är kosher.
- Parve är sådan mat som är neutral, d.v.s. varken köttig eller mjölkig, t.ex. frukt, grönsaker, fisk, och sojaprodukter. Neutral mat kan kombineras med köttig eller mjölkig föda.
- Ägg räknas som parve – men endast under förutsättning att ägget är obefruktat. Spår av blod i ägget betyder att ägget har befruktats och därmed är det inte längre neutralt.
- Blod är icke-kosher (*treif*) och får inte förtäras. Bibeln säger om blodet ”Men håll orubbligt fast vid att inte förtära blodet. Blodet är livet och du får inte äta livet tillsammans med köttet” (5:e Mosebok, 12:23). Detta citat indikerar att blodet ses som en symbol för liv och som bärare av ”själen”.

Håller man strikt kosher följer man (vid matinköp) en s.k. kosherlista, som finns utfärdad av församlingens rabbin. Denna lista uppdateras regelbundet och innehåller alla de livsmedel, som kontrollerats och godkänts. Är man lite mindre noggrann kan man själv kontrollera vilka ingredienser matvarorna innehåller och själv avgöra.

För storkök är det inte så enkelt att handla livsmedel, som är kosher. De vanliga storkökgrossisterna har inte kosher i sitt sortiment. Borgerskapet har stor hjälp av att livsmedel levereras från Kosherian Blecher & Co i Stockholm.

## Regler för tillagning och servering

Det ska finnas separata köksredskap, porslin, bestick, diskborstar o.s.v. för ”köttigt” resp. ”mjölkigt”. Med andra ord krävs det två olika uppsättningar av allt. Glas är parve, d.v.s. föremål av glas får användas till både kött och mjölkprodukter eftersom glas anses som ett icke-absorberande material. På Borgerskapet införskaffades en uppsättning mjölkiga=blåa kärl och en uppsättning köttiga=röda kärl. Man har också köpt in röda och blå förvaringskärl för bestick och andra tillbehör.

På Borgerskapet löstes frågan om servering av olika maträtter genom att använda två olika serviser. En med vackra blå blommor som används för mjölkig mat och en annan med röd kant för köttig mat.

Att äta är ett primitivt behov men man ska göra det med eftertanke och inom givna ramar. Man ska inte kasta sig över maten utan att se vad man äter. Därefter ska maten välsmagas.

## Judiska Helgdagar

**Sabbaten** - *Sabbaten firas från solnedgången på fredag till solnedgång på lördag. Det är en helig dag, och att hålla sabbat är en av de allra viktigaste mitzvot. Toran ger två motiv att fira sabbat:*

1. Att minnas skapelsen (Gud vilade på sjunde dagen och gav därmed människan sabbaten).
2. Att minnas uttåget ur Egypten (betoning av själens, tankens och kroppens frihet).

Att hålla sabbat innebär att man inte utför något arbete, i meningen skapande, kreativa handlingar eller handlingar, som är kopplade till vardagslivet. Exempel på aktiviteter, som ej får utföras under sabbaten är att laga mat, tvätta, skriva, teckna, måla, sy, bygga, köpa och sälja samt resa.

På fredag kväll dukas middagsbordet mer omsorgsfullt än vanliga vardagar. I ett hem där kvinnan är närvarande, tänder hon ljusen och läser en välsignelse, som lovprisar Gud för att han lärt oss helga vårt hem genom att utföra en mitzva (påbud), genom att tända sabbatens ljus. Om ingen kvinna finns närvarande, får vem som helst tända ljusen. Därefter äter man sabbatsmiddag, som ska vara en festmåltid. Bordet ska vara dukat med två flätade bröd (*challa*), ofta täckt med en duk (*challeduken*), och vin som välsignats av mannen. På lördagen är det morgongudtjänst följt av den andra sabbatsmåltiden. Den tredje sabbatsmåltiden följs av en avslutningsritual kallad *havdala*. Havdala betyder skiljande och kan sägas när som helst efter nattens inbrott. Havdala sägs över en bägare vin, doftande kryddor och ett ljus och markerar övergången till vardags.

Borgerskapet Kök och Matsalar har olika matsedelsförslag för att olika högtider. Vid sabbaten önskar ofta de boende gefillte fisch (liknar fiskfärs) hönsbuljong med tunna nudlar. De boende ordnar själva challebrödet och vin på traditionell vis. Till dessert önskas ofta fruktkompott.

**Rosh Hashana** - Det judiska nyåret infaller på hösten. Det är en högtidlig helg med många synagogebesök, och den firas i två dagar. Rosh Hashana är början av en tiodagarsperiod av självprovning och ånger. Man äter äpple och honung för att det ska bli ett sött år. Denna dag är det också en religiös plikt att lyssna till blåsandet av vädurshorn (*shofar*) i synagogan.

**Yom Kippur** - Det är Förlösningsdagen och den inträffar 10 dagar efter Rosh Hashana. Yom Kipur är en av de allra viktigaste och av de flesta judar den mest uppmärksammade helgen. Man fastar i ett dygn (från solnedgång till solnedgång). Man tillbringar i stort sett hela dagen i synagogan för att be och rannsaka sig själv och sina gärningar under det gångna året. Samma regler gäller för övrigt som för Shabbat med följande tillägg: ingen mat, ingen dryck, inte tvätta sig, inte använda krämer, parfym eller kosmetika, inte använda läderskor, inte ha sexuellt umgänge. Vid fara för liv eller hälsa upphävs dessa regler och det är förbjudet att sätta liv på spel för att hålla en mitzva.

**Sukkot** - Fyra dagar efter Yom Kippur börjar Sukkot, Lövhuddofesten. Denna helg firas i sju dagar till minne av judarnas 40-åriga ökenvandring, där man byggde lövhuddor åt sig.

**Chanukka** - Chanukka är en efterbiblisk högtid och omnämns inte i Toran. De helgdagar som inte omnämns i Toran omges inte av samma restriktioner som de bibliska helgdagarna, då sabbatsreglerna gäller (med undantag av t.ex. matlagning). Det är också tradition att äta mat friterad i olja, t.ex. munkar.

**Purim** - Purim är en glädjefest (ej biblisk) som inträffar tidigt på våren. Man firar att judarna i Persien ca 450 f.v.t räddades från förintelsen av den judiska drottningen Ester, som då var maka till den persiske kungen Ahasveros. I synagogan läser man Esters bok. På Purim skall man äta, dricka och glädjas. Det är den dagen på året då det faktiskt är tillåtet – och t.o.m. ett påbud att bli berusad! Man skall äta en särskilt festlig måltid (*seuda*), man skickar gåvor, och man ger välgörenhet till behövande.

**Pesach** - Pesach sammanfaller oftast med den kristna påsken, som faktiskt har sitt historiska ursprung i Pesach även om motiven för firandet av de respektive helgerna är helt skilda. Pesach firas i åtta dagar till minne av uttåget ur Egypten. Man äter bara osyrat bröd (*matza*). Inget mjöl, säd eller annat som kan jäsa får ätas under dessa dagar. Pesach föregås av storstädning då allt syrat (*chemets*) städas bort. Inget spår av chamets får finnas kvar och hushållsredskap, porslin o.s.v skall vara utbytta under dessa åtta dagar.

Avslutningsvis, för personalen på Borgerskapet är det närmast självklart att det är de boendes behov och önskemål som ska styra. Att införa kosherhållning har verkligen varit något helt annorlunda men också något mycket spännande. Målet är att alla äldre som bor inom Borgerskapets institutioner ska må bra och trivas.

Helena Blomberg  
Kostchef Borgerskapets Kök och Matsalar

Högalidsgatan 26-28  
117 30 Stockholm  
Tel: 08-720 89 15/ 070-6844515  
Helena.blomberg@borgerskapet.org

Allt material på dessa sidor är upphovsrättsligt skyddade och får inte användas i kommersiellt syfte. Använd gärna texten för eget bruk men ange var materialet har hämtats.

Ange referensen på följande sätt:

Blomberg, H. (2004). Stockholms Borgerskap lagar och serverar koshermat till äldre. [Elektronisk]. Vårdalinstitutets Tematiska rum : Näring och ätande.

Tillgänglig: [www.vardalinstitutet.net/naring](http://www.vardalinstitutet.net/naring)